énéo Info

Trimestriel | 10 | Janvier 2015

Énéo Thudinie

Accompagnement des mandataires Énéo dans les CCCA p. 4

Saison culturelle 2015 p. 8

Réussir sa retraire p. 11

Le blues hivernal p. 15

La Francodyssée, c'est reparti ! p. 25

Le Parlement européen ! p. 27

édito

La retraite

Curieuses expressions que celles qu'aime à véhiculer le droit social et, avec lui, la société ! La « retraite », quand ce n'est pas la « survie ». Je sais que c'est là le produit de l'histoire. L'on y verra le reflet d'une société qui était toute entière dominée par le travail — pour être clair, celui de l'homme —.

Je me retire, comme en Russie du temps de Napoléon. Il y a des images plus sympathiques. Je survis au décès de mon conjoint, comme si j'avais disparu avec lui mais que je m'en réchappais grâce au filet qu'offre notre système social. Il y a des expressions moins morbides.

Il faut se méfier de ces images péjoratives, dévalorisantes et, pour tout dire, infantilisantes. Sans rien ignorer de situations difficiles que les uns et les autres peuvent connaître, il faut, à mon sens, bannir de tels mots de notre langage si nous voulons tenir compte de la situation des aînés, ici et maintenant.

Les situations, en effet, ne se ressemblent pas.

Il est des hommes et des femmes qui, après une vie de travail absorbante et fatigante, aspirent à prendre un peu de distance et à couler comme on dit, une existence tranquille. Tant mieux pour eux, s'ils sont en mesure de concrétiser ce souhait. Qui aurait l'audace de les en blâmer ?

Il en est d'autres qui retrouvent, au moment où ils quittent le milieu du travail, des espaces de liberté. C'est l'occasion de mener ou de poursuivre un ensemble d'activités. Seuls ou ensemble. Et notamment grâce aux activités démultipliées que leur propose Enéo — que ce soit dans le domaine de la culture, de l'éducation permanente, des sports ou des vacances —. Ou à la faveur des tâches que des grands-parents assument au profit de leurs petits-enfants.

Il en est d'autres encore qui se placent dans une perspective plus collective — et souvent plus solidaire —. C'est le moment où jamais, pensent-ils, de mettre à la disposition des autres une expérience, un savoir-faire, une connaissance de la vie, avec ses joies et ses déceptions. Le travail ne manque pas pour cette armée de volontaires.

A chacun de trouver le style et le rythme qui lui convient.

Car telle est ma conviction. Il y a mille façons pour les aînés de bénéficier d'une pension sans pour autant apparaître comme adeptes de la « retraite » ou de la « survie », au sens premier du terme.

Francis Delpérée, Président d' énéo

Save The Date

Tissons ces liens qui nous font du bien
Les solidarités,
c'est bon pour le moral !

Quand ? Jeudi 5 février 2015 à Bouge de 9h30 à 16h30

Quoi ? Journée de lancement du projet « solidarités intergénérationnelles »

Les solidarités intergénérationnelles : réciprocité, entraide, don de soi, échange donnant-donnant, ou gagnant-gagnant ? Toujours une expérience à vivre ! Une journée pour échanger, partager, s'éveiller, s'informer, se donner des idées, …

Où ? Auditorium CSC Chaussée de Louvain 510 à 5004 Bouge

Inscriptions au 02 246 46 73 ou via email eneo@mc.be
Participation aux frais : Membres Énéo 6 € / Non-membres 10 €

Couleurs Aînés 6 & 7 novembre 2014

Énéo vient de clôturer la première édition de Couleurs Aînés au Thon Hôtel. Deux journées de réflexion et d'animations qui ont permis de porter un regard différent sur les aînés, les baby-boomers, les jeunes-vieux, les mi-vieux, les vieux-vieux,…

FESTIVAL
COULEURS
AÎNÉS
BRUXELLES 6-7 NOVEMBRE
MAIS QUI SONT LES AÎNÉS?
POURQUOI LES AÎNÉS VOYAGENT-ILS?
Y A-T-IL UNE VIE APRÈS LE TRAVAIL?
LE SPORT PERMET-IL DE BIEN VIEILLIR?
LES AÎNÉS SONT-ILS PRIS POUR DES PIGEONS?
TECHNOLOGIE ET DÉPENDANCE… QUI DÉCIDE?
2 ACHETÉS = 3 PAYÉS

Le 6 novembre, 160 aînés provenant de l'ensemble des provinces francophones ont été amenés à réfléchir sur six thèmes :

- Mais qui sont les aînés ?
- Y a-t-il une vie après le travail ?
- Le sport permet-il de bien vieillir ?
- Les aînés sont-ils pris pour des pigeons ?
- Technologie et dépendance… Qui décide ?
- Pourquoi les aînés voyagent-ils ?

Cet événement était aussi l'occasion pour notre mouvement de « clôturer » le projet Imag'Aînés porté au cours des deux dernières années. Les participants ont eu l'occasion de découvrir, lors du Happy Hours, les réalisations de l'ensemble des régionales, la galerie de mots « Mots songes ou Mensonges ? » ainsi qu'une fresque réalisée sur place.

Le 7 novembre les travaux d'Énéo[1] ainsi que les réflexions de la veille ont été confrontés aux représentants institutionnels du secteur du vieillissement ainsi qu'à des représentants du monde politique afin de répondre à la question : « Quels sont les changements individuels et collectifs, culturels, institutionnels ou politiques nécessaires afin de modifier les rapports de la société aux aînés ? ».

Pour les aînés présents, les personnes âgées ne sont pas des personnes pour lesquelles on fait « à la place de », ce sont avant tout des citoyens qui continuent leur parcours de vie et qui souhaiteraient vivre dans un monde où il fait bon vivre pour chaque génération sans discrimination. Énéo a profité de l'occasion pour dévoiler le spot de sa nouvelle campagne « Une vie après le travail »[2] car pour Énéo, la préparation à la retraite doit être pensée par la société, les employeurs et surtout par les futurs retraités. Couleurs aînés s'est clôturé sur une note très positive grâce aux messages encourageants des aînés sur les aînés et leur avenir dans la société. Le travail d'Énéo ne s'arrête pas là, il continue et les nouvelles thématiques autour des solidarités entre générations devraient nous permettre de définir petit à petit une société « Aînés admis ».

Retrouvez le compte rendu de ces deux journées dans notre prochain n° de « Balises » qui sortira fin janvier 2015.

Franck Moinil, chargé de communication

(1) Etudes et analyses disponibles sur www.eneo.be ou au 02/246 46 73
(2) Vidéo disponible sur www.eneo.be

Il n'y a pas d'âge pour être Barje !

Drôle et caustique, Barje est loin d'être sage comme une image. Cette héroïne de bande-dessinée à l'allure de "vieille sage" débarque en 2015 dans les colonnes de l'énéo-info.

Offrant un regard décalé sur le monde, sous forme de petits gags composés de trois ou quatre cases, Barje aborde tous les sujets pour le plus grand plaisir du lecteur : politique, société, économie, management… Avec son expression renfrognée et perspicace, ce personnage au teint jaune et à la tignasse bleue mène des raisonnements philosophiques en observant les absurdités du quotidien.

Issue de l'imagination fertile et décapante de deux auteurs bruxellois (Sylvie et Alex) réunis sous le pseudonyme de SKAD, Barje est l'héroïne d'un album 100 % Made in Belgium lancé en décembre 2013. En compagnie de ses amis, un joyeux groupe à l'alchimie étrange, elle confirme une chose simple : on est tous Barje ! C'est d'ailleurs le titre du premier tome de ses aventures, à découvrir sans modération.

Anne Lepère, responsable des publications

Plus d'infos ?
www.barje.be - info@barje.be

Accompagnement des mandataires Énéo dans les CCCA

Quoi de neuf ?

Les volontaires auxquels le mouvement confie un mandat sont nombreux. Ces volontaires engagés nous représentent dans de multiples lieux de décisions et/ou de consultation comme les centres culturels, les bibliothèques, la commission consultative de l'Aménagement du territoire et de la mobilité, … et dans des **C**onseils **C**onsultatifs **C**ommunaux des **A**înés (CCCA).

Le mouvement épaule et soutient ses mandataires. C'est ainsi que lors de la Senior Academy (avril 2014) des ateliers ont eu lieu, pour répondre aux questionnements lors d'échanges sur les succès comme sur les écueils rencontrés dans le (dys)fonctionnement des conseils. De ces échanges sont nées 16 fiches[1] destinées à guider le mandataire tout au long de la législature. Ce sont les volontaires (dont deux tiers sont membres d'un CCCA) de la Commission fédérale Citoyenneté et Vieillissement Actif qui s'y sont collés et proposent, au travers de fiches thématiques : des pistes d'action, de la méthodologie, des stratégies, des grilles de lecture qui permettent à chacun de défendre les attentes et les besoins des aînés de sa commune. Mais le plus important c'est que ces fiches partagent un vécu riche d'enseignements là où un CCCA est créé dans le respect de l'esprit de la circulaire Furlan. Cette dernière demande à chaque commune de créer un CCCA. La circulaire étant non-contraignante, mais vivement conseillée, Énéo souhaiterait qu'elle devienne un décret et ait alors force de loi. Les fiches donnent un sérieux coup de main, là où les initiatives sont compliquées lorsque l'esprit de la circulaire fait défaut ou simplement là où une commune refuse de créer un CCCA pour des tas de raisons toujours non recevables.

[1] **Ces fiches sont disponibles sur le wiki. Pour y accéder un mot de passe est nécessaire. Renseignez-vous auprès de votre régionale. La page est accessible par la table des matières de la page d'accueil sous la dénomination précise « Accompagnement des mandataires CCCA ».**

Un travail collectif entamé depuis plus de deux ans

Notre volonté en tant que mouvement social des aînés est que les aînés restent des citoyens actifs dans leurs domaines et dans leur commune. Le CCCA est en soi une instance consultative vers laquelle le Collège des Bourgmestre et échevins peut se tourner avant de prendre des décisions. S'il ne le fait pas, c'est au CCCA de l'interpeller pour lui rappeler son existence et lui faire part de son avis constructif et argumenté. Pour cela, il doit être représentatif des aînés de la commune et faire entendre la voix de tous les adultes âgés. Il doit pour cela être un lieu de débat, dans lequel les décisions se prennent près avoir argumenté et abouti à un consensus. Ce qui n'est pas simple. Il faut au préalable connaître l'importance des enjeux à défendre, s'assurer que la présidence du conseil soit confiée à un aîné, que chacun des membres puisse s'exprimer.

Grâce aux CCCA, de nombreuses initiatives sont possibles et une confiance peut exister entre les instances communales et cet organe consultatif. La confiance mutuelle et la complémentarité se construisent chaque jour, dans le traitement de chaque dossier traité. Les fiches aident[1] à trouver de la méthode, à s'organiser, à trier les informations essentielles, à trouver des alliés pour défendre ses idées et faire avancer la cause des adultes âgés. Elles viennent aussi en soutien des réunions régionales et provinciales qui rassemblent déjà des mandataires. Nous avons tous à apprendre de l'expérience des uns et des autres.

Témoignages

« C'est une mission enrichissante que de faire partie d'un CCCA, et je suis fière de ce que nous accomplissons »

« Je rêve d'une ville amie des aînés, c'est pour cela que je me suis impliquée dans le CCCA »

« Ensemble, avec d'autres mouvements proches, nous pouvons nous entraider et convaincre »

« Je m'inquiète de la réalité des mandataires découragés qui quittent les CCCA »

« Notre régionale réunit les mandataires CCCA et nous nous soutenons »

Les membres de la Commission Fédérale Citoyenneté et Vieillissement Actif d'Énéo

édito

Le mot du Président Régional

En achevant la lecture de certains fragments de «Graines de possibles» (1), j'ai retenu quelques passages qui peuvent nous éclairer dans notre vécu à Enéo.

«Chaque être humain a des compétences et la nature nous offre sur nos territoires des quantités de biens précieux: l'eau, la terre, la biodiversité…»

«Il faut comprendre comment tirer parti de notre savoir et de notre savoir-faire et comment générer autre chose que cette obsession de la croissance»

Je me permets, dès lors, de croiser ces fragments de lecture avec le bilan du Festival «Couleurs Aînés» avec ce que vous avez vécu dans vos groupements locaux, dans les réunions, dans les assemblées.

Je vous remercie très chaleureusement pour votre participation à la réussite de cette campagne biennale: brassage de talents, enthousiasme d'engagement et nombreux actes de dévouement.

Par ailleurs, à contre-courant des regards pessimistes de certains de nos contemporains, je me réjouis, avec Michel Serres, de constater qu'il nous est arrivé «une aventure vraiment fondamentale. Un évènement sans précédent: tous les hommes ont pu regarder la Terre en entier. De la terre à la Terre, nous, paysans, sommes, en effet, devenus astronautes.»

Sans rompre la tradition …je vous présente mes vœux.

Dans ces temps de l'Avent, je me réjouis d'ores et déjà de vivre cette nouvelle année avec vous: je souhaite qu'elle soit celle du bonheur partagé. Si votre cœur est rempli de désirs et de rêves qui colorent la vie, que cette nouvelle année se remplisse des couleurs multiples des échanges, des rencontres, des découvertes.

André Morue, Président de la Régionale de Thudinie.

(1) Entretiens entre Nicolas Hulot et Pierre Rabhi arbitrés par Weronika Zarachowicz, Paris, Calman-Lévy, 2005

N'oubliez pas, ce journal est aussi le vôtre! Vous y avez la parole et la plume, nous accueillerons vos réflexions ou témoignages avec plaisir.

N'hésitez pas à nous contacter.

Régionale de Thudinie: 071/548.400 - eneo.thudinie@mc.be

S'affilier à Enéo, pourquoi?

En tant que mouvement social des aînés, Enéo compte plus de 42000 membres en région wallonne et bruxelloise.
Ses objectifs : défendre les intérêts des aînés et lutter pour l'avènement d'une société "Aînés Admis" plus juste et plus humaine.

L'affiliation est une marque de soutien au mouvement et vous permet de bénéficier de plusieurs avantages tels que : accès à toutes les activités Enéo et énéoSport, couverture assurance et abonnement au trimestriel Enéo info.

Comment s'affilier en 2015 à la régionale Enéo Thudinie?
En versant 9€ sur le compte BE21 7995 5052 3603 avec la communication : "affiliation 2015 - votre nom et prénom (nom de jeune fille pour les dames)".

Si vous êtes membre affilié via un club énéoSport ou les ateliers Énéo, attendez de recevoir notre courrier postal personnalisé vous invitant à payer votre affiliation 2015 car les numéros de compte sont spécifiques.

Pour toute information complémentaire, nous restons à votre entière disposition!
Nous vous adressons nos meilleurs voeux pour cette année déjà remplie de défis et de projets!

L'équipe régionale de Thudinie, Marie-Jeanne, Chantal et Sophie.

Enéo vous souhaite une belle et heureuse année 2015

Collaborateurs: *Michel Hallet, André Morue, Michel Daras, Sophie Dupont, Chantal Daem, Anne-Catherine Loriaux, Véronique Mattart*

Régionale de Thudinie: Rue du Douaire 40 - 6150 Anderlues
☎ 071/54.84.00 - eneo.thudinie@mc.be - www.ucp-thudinie.be

Du côté régional

VENDREDI 9 JANVIER 2015 : Animation Patrimoine à Bruxelles.

Nous irons en train à Bruxelles pour visiter en principe Notre-Dame-de-la-Chapelle, puis la section médiévale des Musées royaux d'Art et d'Histoire au Cinquantenaire. INSCRIPTIONS : 0497/648.284 - 060/411.760 - michel.daras@gmail.com
Une contribution financière pour supporter les frais de déplacement sera demandée.

DES LE 31 JANVIER 2015 : cycle « Une vie après le travail » en 5 samedis : 31/1 - 28/2 - 28/3 - 18/4 - 9/5

à Anderlues (Mutualité chrétienne) de 9h à 12h.
Préparation à la retraite pour futurs et jeunes pensionnés : des réponses à vos questions et des échanges d'expériences autour de 4 thèmes : ressources et finances - santé et bien-être - projets en mouvement - vie affective. Brochure disponible sur simple demande. Prix demandé : 20 €.
Informations et inscriptions : sophie.dupont@mc.be ou 071/548.400 (sauf le mercredi)

MARDI 10 FÉVRIER 2015 : Animation Patrimoine à Liège.

Nous irons visiter les expositions « J'avais 20 ans en 1914 » à la gare des Guillemins et au Musée de la Vie Wallonne. INSCRIPTIONS : 0497/648.284 - 060/411.760 - michel.daras@gmail.com
Une contribution financière pour supporter les frais de déplacement sera demandée.

LUNDI 9 MARS 2015 : Animation Patrimoine en Hesbaye.

Nous irons en co-voiturage en Hesbaye romane, une région riche en églises romanes, dont la prestigieuse église d'Orp-le-Grand. INSCRIPTIONS : 0497/648.284 - 060/411.760 - michel.daras@gmail.com
Une contribution financière pour supporter les frais de déplacement sera demandée.

JEUDI 26 MARS 2015 : Ouverture de la saison culturelle

À Anderlues (Mutualité chrétienne) de 14h à 16h30
Présentation des voyages d'un jour, proposés par la commission culturelle en vue de découvrir notre patrimoine culturel, artistique et historique. Pour en savoir davantage, consultez la page Découvertes - culture !

VENDREDI 3 AVRIL 2015 : Animation Patrimoine en Argonne ardennaise.

Nous partirons en co-voiturage dans la région de Rethel et Vouziers où nous découvrirons un riche patrimoine de châteaux et d'églises fortifiées. INSCRIPTIONS : 0497/648.284 - 060/411.760 - michel.daras@gmail.com
Une contribution financière pour supporter les frais de déplacement sera demandée.

LUNDI 4 MAI 2015 : Animation Patrimoine à Senlis.

Nous partirons en car de 20 places à Senlis (cathédrale, château, remparts gallo-romains et musée) et à l'imposante abbatiale de Saint-Leu-d'Esserent, modèle d'architecture romane et gothique.
Attention : si les inscriptions n'atteignent pas 20 participants le 1er avril, l'excursion sera annulée. Renseignements en mars.
INSCRIPTIONS : 0497/648.284 - 060/411.760 - michel.daras@gmail.com
Une contribution financière pour supporter les frais de déplacement sera demandée.

Du côté des amicales

BEAUMONT : Salle Désirée à Strée

Jeux de cartes à la salle Désirée, rue de la Station STREE les 2ème et 4ème mardis du mois de 14h00 à 18h00.
Atelier Photo deux fois par mois
Maison communautaire, rue Mestriaux, 74 à STREE
Lundi 9 février 2015 de 14h00 à 17h00 : Animation « Les aînés sont-ils pris pour des pigeons ? »
Salle de Leugnies. Inscription souhaitée.
Contact : Huguette BAYOT : 0475/69 85 86

CHIMAY : réfectoire de l'Ecole communale

18 février 2015 Goûter
18 mars 2015 Goûter
22 avril 2015 Goûter de Pâques
20 mai 2015 Restaurant
Contacts : Christiane Malcotte : 060/21.13.47
Marie-Madeleine Guillain : 060/21.35.97
Françoise Moulin : 060/21.44.13

CYBER -THUIN :

Rendez-vous tous les mardis ou jeudis de 9h à 11h au local Cyber de Thuin (dans le bâtiment de la permanence MC située Rue t'Sterstevens, 20).
NOUVEAU : un second groupe pourra se réunir tous les jeudis de 9h à 11h à Thuin également !
Il est indispensable de s'inscrire au préalable pour une question de place disponible.
Contact : Dominique Lebeau, président : 0472/34.40.46

GOZEE : salle du Foyer

25 février 2015 Réunion au foyer. Paiement des cotisations : 22 euros pour l'année
25 mars 2015 Réunion au foyer
Contacts : Jean Blaise : 071/51.74.78,
André Bady : 0478/27.24.83

FROIDCHAPELLE : cafétéria du hall sportif

Jeudi 15 janvier 2015 à 14h Jeux de cartes à la cafétéria
Jeudi 26 février 2015 à 14 h Jeux de cartes à la cafétéria
Jeudi 26 Mars 2015 à 14h Goûter de Pâques à la salle des Fêtes (monument)
Jeudi 16 avril 2015 à 14h Jeux de cartes à la cafétéria
Contacts : Marie-Léone Ponselet : 060/41.16.31
Marie Bronchain : 060/41.15.43
Richard Cornet : 060/41.20.00

MOMIGNIES : Salle Nordon

Contact : Bernard Dupont : 060/51.18.25

SIVRY : centre culturel

17 février 2015 Goûter crêpes
21 avril 2015 Goûter de Pâques
16 juin 2015 Tombola
Contact : Jacques Dumoulin : 060/45.55.59

THUILLIES : café du Patro

Rencontres tous les 2ème jeudis du mois à 13h30.
Jeudi 08 janvier 2015 Vœux pour l'an neuf. Paiement de cotisations (22 €). Mousseux et galettes.
Jeudi 12 février 2015 Jeux divers et goûter.
Jeudi 13 mars 2015 Dîner au local réalisé par le comité.
Jeudi 09 avril 2015 Cyril Forthomme viendra nous distraire avec les chansons de Bourvil et du Grand Jojo !
Jeudi 21 mai 2015 Goûter de la fête des mamans et des papas… Cadeaux à tous !
Jeudi 11 juin 2015 Excursion annuelle.
Contact : Raoul Vanwezer : 071/53.38.49

THUIN : réfectoire du Sacré -Cœur

Contact :
Irène Bridon : 071/59.27.33

Marche Adeps 2015

EnéoSport et son club de Rando Evasion vous invitent à leur Point Vert le dimanche 8 mars 2015. Nous vous proposons :
Des circuits fléchés de 5,10 et 20km avec départ entre 8h et 17h
Des balades nature guidées avec départ à 10h et à 14h
Adresse du jour : Mutualité Chrétienne, 40 rue du Douaire - 6150 Anderlues
Accès par la route N59 Anderlues vers Lobbes que l'on atteint par le carrefour du Roi des Belges ou par la N54 sortie Anderlues.Possibilité de restauration sur place à prix démocratiques.

énéoSPORT
RANDO-EVASION
Adeps FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
REGION DE BRUXELLES-CAPITAL

Week-end d'exposition des artistes

Plus de 50 exposants se sont donnés rendez-vous le samedi 29 et le dimanche 30 novembre 2014 pour la grande exposition des ateliers créatifs organisés par énéo Charleroi pour ses clubs de Epace Culture, Courcelles, Frasnes-lez-Gosselies, Monceau-Gouttroux. Y ont été invités les clubs de Haute Sambre, de Rance d'énéo Thudinie. Des individuels étaient également présents.

Une belle réussite !

Exposition thématique « EXPRIMER PAR VOTRE ART VOTRE VISION DE LA RETRAITE »

Dans le cadre des cycles d'une vie après le travail, énéo et la Mutualité chrétienne proposent aux futurs retraités des ateliers interactifs de préparation à la retraite où les thèmes suivants sont abordés :

- Ressources et finances
- Santé et bien-être
- Projets en mouvement
- Vie affective

Dans le but de déterminer les priorités à aborder, nous avons réalisé une enquête auprès de nos membres retraités afin de recueillir leur avis sur leur retraite.

Il nous a semblé intéressant d'apporter cette question au cœur de notre exposition thématique afin de voir comment nos artistes ressentent la retraite en l'exprimant à travers leur art.

Laissons l'art remplacer les longs discours et décryptons ensemble ce qu'ils ont voulu exprimer de leurs ressentis.

découvertes

Culture

Théâtre

La compagnie Night Shop Théâtre propose : « Silence ! », un spectacle sur les tumultes du vieillissement tantôt tristes tantôt tendres… Cette pièce a reçu le prix de la Ministre de la jeunesse et a été le coup de foudre de la presse aux rencontres de Huy 2013.

Si Jean et Elise, après 65 ans de vie commune, ne croquent plus vraiment la vie à pleines dents, c'est qu'elles sont dans un verre d'eau ! Depuis leur premier baiser, ils s'aiment passionnément.

Leur amour semble avoir défié l'univers et le temps. Ils vivent aujourd'hui dans une maison de repos. Leur quotidien est fait de petits désordres et de tendres habitudes. Mais la mémoire d'Élise est pleine de trous… Elle efface peu à peu les visages, les mots, les souvenirs…

Comment ne pas perdre le fil de ce qui est précieux quand l'autre nous quitte un peu ? Comment préserver l'essentiel ? Sur scène, deux infirmières et deux marionnettes grandeur nature, à l'hyperréalisme troublant de vérité, nous content leur histoire.

Peu de mots suffisent pour évoquer la vieillesse, le sort des personnes âgées mais aussi la joie de vivre. Les gestes sont justes et bouleversants, la complicité totale entre les marionnettistes et leurs créatures. Un grand moment de théâtre magique et d'émotion pure !

Cela se passera du 28 au 30 janvier 2015 au Centre culturel l'EDEN à Charleroi. Rencontres avec l'équipe artistique après les représentations des mercredi 28 et jeudi 29.

Informations et réservations : EDEN – Centre culturel régional de Charleroi.

TEL : 071/202.995 MAIL : infoeden-charleroi.be

Animations patrimoine

Toutes les animations pour découvrir notre Patrimoine belge ou limitrophe se retrouvent dans la rubrique AGENDA. Michel Daras, notre « conducteur-animateur » de voyages culturels vous propose une fois de plus des destinations aux décors somptueux et à l'histoire inédite !

Plus d'informations : Michel DARAS : 0497/648.284 - 060/411.760 – michel.daras@gmail.com

Voyages d'un jour

La commission culturelle prépare la prochaine cuvée d'excursions 2015 !

Comme chaque année, votre avis nous importe et nous avons adressé un courrier personnalisé à nos voyageurs fidèles afin de recueillir les destinations qui les emballent le plus !

Nous dévoilerons les destinations qui vous ont le plus charmés lors de **l'OUVERTURE DE LA SAISON CULTURELLE qui aura lieu le jeudi 26 mars 2015 de 14h à 16h30 à Anderlues.**

Pour clôturer l'après-midi, un goûter sera offert.

Merci de vous inscrire avant le 27 février 2015 : 071/548.400 (sauf mercredi) ou eneo.thudinie@mc.be (préciser votre nom et prénom ainsi que le nombre de personnes).

Afin de garantir une organisation optimale des prochaines activités, nous vous proposons déjà 4 destinations pour les mois d'avril à juillet 2015. Cela nous permet d'effectuer les réservations sans traîner et ainsi d 'éviter de mauvaises surprises…

Vos votes retiendront 2 destinations pour 2015 et 6 destinations pour 2016.

Voici déjà un avant-goût des 4 excursions qui entameront la saison 2015 :

- LIEGE en avril 2015 : exposition organisée dans la Gare de Liège-Guillemins et balade sur la Meuse
- WATERLOO en mai 2015 : visite dans le cadre du bicentaire et circuit le long de la route napoléonienne
- BRUXELLES en juin 2015 : musée de la Dynastie et visite du Parlement
- LENS en juillet 2015 : musée de la mine et du Louvre

Les excursions vous intéressent et vous ne recevez pas encore nos brochures de présentation ?

Merci de me contacter au 071/548.400 (sauf mercredi) ou eneo.thudinie@mc.be en laissant vos coordonnées.

Les inscriptions aux excursions se feront via le bulletin que vous recevrez par la poste ! Nous ne réservons pas de place au préalable.

Loisirs

Au fil des pages…

Ah ! Le bonheur, ce mot ne cesse de faire couler de l'encre. «*Du bonheur, un voyage philosophique*» est le livre que je vous présente dans cette première édition de l'année 2015 !

Sous forme de citation comme celle-ci :
« Le bonheur, on ne le trouve pas, on le fait. Le bonheur ne dépend pas de ce qui nous manque, mais de la façon dont nous nous servons de ce que nous avons ». Arnaud Desjardins.

Sous forme d'un essai dont voici un avant-goût :
Qu'entendons-nous par « bonheur » ?
Dépend-il de nos gènes, de la chance, de notre sensibilité ?
Est-ce un état durable ou une suite de plaisirs fugaces ?
N'est-il que subjectif ? Faut-il le rechercher ?
Peut-on le cultiver ? Souffrance et bonheur peuvent-ils coexister ?
Pour tenter de répondre à ces questions, Frédéric Lenoir propose un voyage philosophique, joyeux et plein de saveurs. Une promenade stimulante en compagnie des grands sages d'Orient et d'Occident.
Où l'on traversera le jardin des plaisirs avec Épicure. Où l'on entendra résonner le rire de Montaigne et de Tchouang-tseu.
Où l'on croisera le sourire paisible du Bouddha et d'Épictète.
Où l'on goûtera à la joie de Spinoza et d'Etty Hillesum.
Un cheminement vivant, ponctué d'exemples concrets et des dernières découvertes des neurosciences, pour nous aider à vivre mieux.

Après « **L'Âme du monde** », je vous invite à plonger dans cette autre lecture enrichissante !

«Du bonheur, un voyage philosophique», Frédéric Lenoir. Editions Fayard, octobre 2013

Echo du nouvel atelier Couture de Lobbes

« C'est la danse des p'tites mains
Qui le mercredi matin
Se débattent avec les coins
Et font des points ! »

C'est sous l'œil avisé et bienveillant de Marie-Claude et Monique et dans une ambiance détendue et amicale que se déroule le nouvel atelier couture !

Un B.A.BA fut d'abord bien utile : notions de base, découverte et apprivoisement de la machine, premiers essais… Puis, en route pour la confection d'une nappe, d'un set de table, d'une housse de coussin, d'une jupe, voire d'une veste… selon les possibilités, le rythme, les envies de chacune.

Et les projets ne manquent pas !

On apprend, on avance, on fait, on défait, on recommence… mais toujours dans la bonne humeur !

Des talents de créatrices s'éveillent (ou se réveillent), avec, cerise sur le gâteau, le plaisir de nouvelles rencontres. Merci Enéo ! Merci nos coaches !

Véronique Mattart,
élève couture pas forcément douée mais appliquée !

Vu son succès, cet atelier poursuivra son activité en 2015 : bienvenue aux nouveaux intéressés !
Notez bien que l'atelier est mixte ! Les hommes comme les dames sont des créateurs potentiels !
L'atelier s'adresse aux personnes de moins de 50 ans également qu'elles soient ou non débutantes !

Nous vous glissons quelques ouvrages issus de la bibliothèque d'Enéo pour cultiver nos pensées et guider nos actions vers un monde plus ouvert et plus juste !

A Mélie sans mélo	Barbara CONSTANTINE	Livre de poche
Et puis Paulette	Barbara CONSTANTINE	France loisirs
La lettre qui allait changer le destin d'Harold Fry	Rachel JOYCE	Pocket XO éditions
Le vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire	Jonas JONASSON	Pocket Presses de la cité
Les petits ruisseaux	Pascal RABATE	Collection Folio
Les géraniums de Monsieur Jean	Michel TORREKENS	Zellige
L'âme du monde	Frédéric LENOIR	Nil
L'Islam dans tous ses états	Jacques RIFFLET	Éditions mois autres regards
Se changer, changer le monde	Christophe ANDRÉ, Jon KABAT-ZINN, Pierre RABHI, Matthieu RICARD	Éditions l'Iconoclaste
Petit traité de vie intérieure	Frédéric LENOIR	Ed. Pocket
Vers la sobriété heureuse	Pierre RABHI	Ed. Actes Sud
Moins de biens, plus de liens	Emeline DE BOUVER	Ed. Couleurs livres

Ces livres sont à votre disposition gratuitement pendant 1 semaine. Nous vous proposerons de remplir une fiche de lecture.
Contact : Evelyne Gobin – 071/548407 evelyne.gobin@mc.be

Loisirs

Ateliers créatifs à Lobbes

COUTURE débutants et confirmés, les mercredis de 9h à 12h - Prix: 55 €/10 séances
AQUARELLE les jeudis de 14h à 16h - Prix: 33 €/6 séances
POWERTEX les vendredis de 13h30 à 16h - Prix: 30 € /5 séances (10 € /séance sont à prévoir pour le matériel de sculpture)
ART FLORAL les vendredis de 9h à 11h - Prix: 30 € /5 séances (10 € /séance sont à prévoir pour le matériel de composition)

Atelier couture-débrouille à Rance

L'atelier a lieu tous les mardis de 9h à 12h dans la cafétéria du Hall sportif de Rance.

Prix: 55 € pour le module de 10 séances.

Table de conversation en Anglais à Lobbes

Cet atelier est proposé aux personnes ayant des connaissance de base d'anglais tous les vendredis de 10h à 12h dès le 9 janvier 2015. Prix: 55 € pour le module de 10 séances.

Permanence des ateliers et inscriptions

Pour votre rappel, une permanence des ateliers est assurée tous les **lundis de 9h à 12h à Thuin** (local de la MC situé rue t'Sterstevens), (sauf pendant les congés scolaires). **Tel: 0485/72.79.38. Mail: eneo.thudinie@gmail.com**.

Ce lieu est prévu pour répondre à vos questions au sujet du programme des ateliers, des modalités pratiques de participation et d'inscription. Nous restons bien entendu à l'écoute de vos suggestions…

Fête des ateliers à Anderlues

Comme chaque année, tous les participants aux ateliers ENEO Thudinie seront invités pour des retrouvailles festives! Cela se passera le jeudi 4 juin 2015!

Cette rencontre sera associée à une Assemblée générale du comité de gestion des ateliers, à laquelle vous serez également conviés par un courrier personnalisé.

Cyber Seniors

Trucs et astuces informatiques

Comment nettoyer vos navigateurs des programmes et extensions indésirables?

AdwCleaner est un outil efficace visant à supprimer:
- Les adwares (programmes publicitaires)
- Les programmes indésirables
- Les barres d'outils ajoutées à vos navigateurs

AdwCleaner peut supprimer «Delta Search», «Qvo6», «Hola Search», «Yontoo», «Searchqu», «Iminent», «Snap.do», pour ne citer que les programmes qui reviennent le plus souvent.

Il dispose d'un mode «recherche» et d'un mode «suppression». Il se désinstalle très simplement grâce à l'option «Désinstallation». Il est compatible Windows8, W/indows7, Windows XP et versions antérieures en 32 et 64 bits.

Installation du programme

Il suffit de mentionner «*Adwcleaner*» dans votre moteur de recherche de votre navigateur préféré.

Parmi la liste qui affiche les endroits où ce logiciel est disponible, choisissez le site «Clubic.com».

Il suffit de télécharger le fichier d'installation et ensuite de procéder à l'installation de celui-ci.

Mode d'emploi

AdwCleaner affiche 3 boutons.

1 - Recherche
Il faut cliquer sur [Scanner] pour lancer le scan du PC. En quelques secondes un rapport s'affiche. Vous pourrez d'ailleurs retrouver celui-ci dans: C: \ AdwCleaner[R1].txt
Ce rapport se décompose en une brève description du système d'exploitation et de l'administrateur du PC puis suivent le listing de 4 grandes catégories:
- Les services.
- Les dossiers ou fichiers.
- Les clés du registre.
- Les entrées dans les navigateurs.

2 - Suppression
Il faut cliquer sur [Nettoyer] pour lancer le nettoyage. Une fenêtre apparaît vous signalant que tous les logiciels en cours d'utilisation seront arrêtés. Sauvez vos travaux et cliquez sur «OK».La suppression s'effectue (avec ou sans redémarrage du PC) et un rapport des résultats s'affiche. Vous pouvez retrouver celui-ci dans: C: \AdwCleaner[S1].txt
Le rapport énonce toutes les corrections apportées à votre registre. Les services arrêtés (tués), les fichiers malveillants supprimés, les clés du registre supprimées et les barres d'outils désinstallées.

3 - Désinstallation
Ce bouton vous permet de désinstaller facilement AdwCleaner.
Personnellement, je vous conseille de le conserver afin d'effectuer des scans régulièrement.

Attention:

1. ADWCleaner est considéré par certains Antivus comme un virus et mis en en quarantaine. Pour éviter cela, il suffit de ne pas accepter.
2. Il peut également disparaître après avoir fait son travail. Pas de panique, il suffira de le réinstaller la prochaine fois que vous en aurez besoin

Michel Hallet, commission NTIC.

Réussir sa retraite !

Une vie après le travail
énéo
Des réponses à vos questions et des échanges
RESSOURCES ET FINANCES
PROJETS EN MOUVEMENTS
SANTÉ ET BIEN ÊTRE
VIE AFFECTIVE
Préparation à la retraite pour jeunes ou futurs retraités

Enéo Hainaut oriental propose des rencontres collectives pour se préparer à la retraite. Ce cycle est destiné aux futurs ou jeunes retraités pour répondre à leurs questions et échanger sur leurs expériences.

Quatre thématiques seront abordées : les ressources et les finances, la santé et le bien-être, les projets, la vie affective. L'esprit de cette initiative est de rester à l'écoute et d'adapter les séances aux attentes du groupe.

Pour cela, Enéo s'entoure de collaborateurs spécialisés dans le domaine du bien-être et des soins de santé.

Une première expérience a déjà été menée à Anderlues en 2014, ce qui permettra également aux participants du cycle 2015 d'entendre le témoignage d'une ou de plusieurs personnes étant passées par cette démarche.

N'hésitez pas à en parler autour de vous, cela pourrait intéresser vos connaissances proches ou lointaines !

Le cycle 2015 comprend 5 samedis matins à Anderlues :

31 janvier de 9h à 12h
28 février de 9h à 12h
28 mars de 9h à 12h
18 avril de 9h à 12h
9 mai de 9h à 12h
INFOS ET INSCRIPTIONS :
Sophie Dupont : 071/548.400 (sauf mercredi)
sophie.dupont@mc.be
PRESENTATION VIDEO : www.unevieapresletravail.be

Festival Couleurs Aînés

Echo de notre participation au festival fédéral !

Bruxelles, les 6 et 7 novembre 2014 : Festival haut en couleurs à Bruxelles !

Une petite délégation de la Thudinie a fait la route jusque Bruxelles ces 6 et 7 novembre pour participer au festival COULEURS AINES organisé dans le cadre d'une rencontre inter-régionale.

Les festivités ont débuté dans une ambiance solidaire où s'est mêlée le tumulte de la manifestation du 6 novembre… les participants empruntant les voies ferroviaires ont débuté leur périple dans la cohue des manifestants !

Tous sont arrivés à bon port pour déguster les premières mises en bouche de la journée à savoir des ateliers participatifs recueillant les avis d'aînés pour alimenter les revendications politiques liées aux questions des aînés et de leur participation active dans la cité.

Jacky, Huguette et Bernadette se sont penchés sur la question des voyages organisés par Enéo en tant que mouvement social tandis qu'André et Marie-Jeanne s'intéressaient aux gérontechnologies. Chantal et Fabienne ont quant à elles participé à l'atelier évoquant le sport… Pendant ce temps, Sophie et Gigi ont tenté de répondre à la question : les aînés sont-ils pris pour des pigeons ?

Le cœur du sujet a été touché de plein fouet puisque nous nous sommes arrêtés sur les représentations des aînés dans la société, les enjeux du vieillissement de la population, les actions déjà menées par Enéo et énéoSport et les pistes futures pour améliorer le contexte de vie des aînés dans les prochaines décennies.

Penser dès maintenant à son propre vieillissement est une sage parole que je retiendrai d'une intervention de Martine Grosjean, intervenante engagée dans la formation des professionnels de la santé, afin de garder une vue respectueuse des personnes avançant sur la ligne du temps.

Théâtre, débats, ateliers, présentation originale des projets régionaux… nous avons poussé notre curiosité pour en savoir plus sur ce que les autres régions ont développé sur la question de l'IMAGE DES AINES DANS LA SOCIETE. Nous sommes donc

Festival Couleurs Aînés

repartis de cette aventure les valises pleines à craquer d'idées et de motivations pour poursuivre ce thème inépuisable.

Ce festival n'aurait pas été ce qu'il a été sans la victoire de notre équipe au Blind Test de la soirée! Ce jeu dynamique consiste à deviner de courts extraits musicaux… *Boum, Je t'aime à l'Italienne, Les mots bleus… souvenirs, souvenirs!*

Explication par Huguette Bayot, notre reporter de la soirée:

«Les déridés ont gagné! C›est dans une ambiance *conviviale que le Blind test s'est déroulé le jeudi 6 novembre 2014. Épreuve musicale autour de chansons d'hier et d'aujourd'hui celle-ci proposait 4 thèmes: Couleurs, Reprises, Films et Amour. Les 8 équipes participantes devaient répondre à 20 questions par thème. A partir d'un extrait très court les concurrents devaient trouver le titre de la chanson ainsi que le nom de l'interprète.*

Dans la plupart des cas, les chansons écoutées ne sont pas connues de tous. Mais L'équipe régionale associée Centre, Thudinie et Jean-Baptiste sous le pseudo «Les Déridés» connaît la musique, ne s'en laisse pas compter et remporte avec brio ce Blind test! Gains et enrichissements culturels pour tous!»

Que retenir de ces 2 jours vécus ensemble?

Le verbe vieillir aurait pu être le verbe vivre!

Qu'on se le dise…

Sophie, animatrice régionale.

Festival régional à Thuillies

Le 28 novembre à Thuillies, nous nous réunissions pour la version régionale du festival «Couleurs Aînés»! Une journée sympathique et participative où chacun, à sa manière, s'est exprimé sur les valeurs vécues au sein d'Enéo et celles qu'il faudrait encore développer. C'est une première en Thudinie: un événement invitant tous les membres de la régionale Enéo et énéoSport à mieux se connaître et à mieux connaître le mouvement dans sa globalité.

La mayonnaise a pris tout de suite: en cuisine, derrière le bar, aux fourneaux de la soupe, à l'installation des tables… les volontaires proposant leur aide s'y sont mis sans tarder! Les rencontres s'opéraient déjà!

À l'unanimité, la convivialité et le lien social que génèrent Enéo sont des richesses qu'il faut préserver, cultiver voire développer.

Ce qui ressort de cette rencontre? ***Le souhait de vivre davantage de solidarité, davantage d'écologie au sens large, davantage de défense des droits des aînés, davantage de rencontres intergénérationnelles.*** Cette mission est confiée à la commission sociale régionale qui oeuvrera pour prolonger ces souhaits et les rendre concrets au sein des clubs, des amicales, des ateliers et des multiples activités proposées aux membres.

Merci aux membres d'avoir fait le pas de venir jusque-là, merci aux nombreuses personnes qui ont donné un coup de main sur place!

«Marie-Jeanne Seutin, secrétaire régionale, clôture la journée.»

«Il n'y a pas de festival sans bar!»

«Participer, c'est construire le mouvement!»

«Gigi, notre invitée de la régionale du Centre!»

«Matinée animée par un Quizz pour mieux connaître le mouvement»

La simplicité volontaire

Echo de la conférence du 15 octobre

Le 15 octobre 2014 - 19h
Mutualité Chrétienne
40, rue du Douaire - Anderlues
Conférence
« La simplicité Volontaire »
Une manière d'être au monde aussi appelée
« Sobriété heureuse »
Présentée par Muriel Lescure - Les Amis de la Terre asbl
Gratuit pour les membres Enéo et Altéo (5€ / non-membre)
Inscription souhaitée au 071/548.410 ou caroline.elias@mc.be
(nombre de places limité)
énéo
Altéo

Muriel Lescure, conférencière et membre de l'ASBL Les amis de la Terre, est venue nous présenter les éléments-clés d'un mode de vie dont on entend de plus en plus parler : la simplicité volontaire ou la sobriété heureuse.

Depuis 1976, Les Amis de la Terre soutiennent 5 thématiques :

- La gestion durable de l'eau
- La sauvegarde de la biodiversité
- Les économies d'énergie et la lutte contre le changement climatique
- L'alimentation et les sociétés solidaires
- La décroissance et la simplicité volontaire.

Voici ce que nous retenons de cette soirée riche de réflexions sur notre mode de vie, nos choix de consommation et notre manière d'être au monde qui nous entoure !

Mais qu'est-ce que la simplicité volontaire ?

La simplicité volontaire, c'est simplifier volontairement sa vie ! Et cela peut se faire de 1000 et 1 façons…

Parce que chacun part d'un point de vue différent, chacun se fixe lui-même ses propres objectifs et choisit le rythme qui lui convient !

Ce qui nous amène à la simplicité volontaire, c'est :

- La **préoccupation écologique**
- La quête de sens et de spiritualité
- Le souci de participer à plus de justice sociale et de partager
- Des ennuis de santé : stress, épuisement…
- L'endettement ou les difficultés **financières**

Si on devait résumer la simplicité en une seule phrase, ce serait : *Apprendre à vivre mieux avec moins !*

Cela repose sur trois fondements :

1. RALENTIR
   Le temps retrouvé permet souvent la prise de conscience, ensuite le changement.
2. REDUIRE
   Consommer mieux, consommer moins : échanger, recycler, faire la part des choses entre nos besoins réels et les besoins suggérés par la publicité, utiliser ses talents et sa créativité…
   Réduire, c'est se désencombrer de superflus matériels, d'un emploi du temps trop chargé, de relations « toxiques », de certaines croyances qui nous emprisonnent…
3. RETISSER DES LIENS
   Avec nous-même d'abord, avec les autres ensuite !

C'est vivre simplement pour que les autres puissent tout simplement vivre…

Cette simplification de nos vies doit nous faire gagner en plaisir et en joie de vivre.

Il s'agit d'une **sobriété heureuse.**

Consommer mieux, consommer moins : oui mais comment ?

- En achetant des produits locaux et de saison
- En cultivant son jardin ou un terrain commun, public…
- En fréquentant les brocantes, donneries, boutiques de seconde main
- En réduisant le gaspillage
- En achetant en vrac plutôt qu'en emballage individuel
- En diminuant un peu le chauffage
- En se déplaçant en vélo ou à pied
- En changeant de banque
- …

Il existe plusieurs dizaines de groupes de simplicité volontaire en Wallonie, dans la plupart des cas soutenus ou lancés par les Amis de la Terre. Le but de ces groupes étant d'évoluer dans sa réflexion, de s'encourager dans sa pratique et de tisser des liens.

Ça sert à quoi la simplicité volontaire ?

- Vivre mieux. On privilégie la qualité à la quantité…
- Donner une chance pour la planète et un meilleur avenir assuré à nos enfants
- À vivre mieux individuellement tout en préservant l'intérêt collectif.
- À faire sa part, à participer à la vie d'un monde plus juste (voir la légende du colibri)

Une légende amérindienne raconte : « Alors qu'un incendie fait rage dans la forêt et que les animaux se laissent gagner par le désespoir, un minuscule colibri s'évertue à jeter sur les flammes les quelques gouttes d'eau que son bec lui permet de transporter. Quand un animal lui fait remarquer l'inefficacité de son action, le colibri répond : « Je sais, mais je fais ma part ».

« Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde », Gandhi.

«BLACK-OUT» ELECTRIQUE

(Photo JF Querton)

Comme le disait Philippe Lamotte dans son article sur le sujet dans le dernier «En Marche»:

«Ce mot, à peine évoqué nous renvoie à nos peurs enfantines du noir et des nuits sans lune.

Pas d'électricité? Pas de connexions! Pas de lumière? Pas de vie! Privés du ronronnement de nos appareils électriques, nous voilà perdus, désorientés.»

Le black-out, c'est la panne généralisée. Nous n'en sommes pas là! On nous annonce des délestages: cela veut dire des coupures de courant qui pourraient durer de deux à cinq heures à un moment de la journée bien précis et dans une zone précise. La Belgique a été découpée en 6 zones, ce sera chaque zone à son tour et pas toutes ensembles.

Plusieurs phases seront observées: la phase verte: pas de problèmes, tout va bien. La phase orange, pas assez d'électricité: il faut restreindre sa consommation. La phase rouge: plus d'électricité pour tous: coupure dans une zone. La Une (RTBF) nous donne la couleur des phases lors des bulletins météo.

Je me permets donc de partager avec vous quelques conseils qui m'ont été donnés et quelques idées personnelles.

Pendant les phases oranges, pour économiser l'énergie, mon fournisseur d'énergie m'a recommandé les actes suivants que je me suis engagée à observer:

- remettre à plus tard l'utilisation du four électrique, du micro-onde, de la taque électrique, du lave-vaisselle, du lave-linge, du sèche-linge, de l'aspirateur, du fer à repasser, de la console, etc..
- économiser les écrans (TV, PC, jeux vidéo).
- Utiliser les PC portables sur batteries plutôt que les postes fixes. Recharger les PC portables et les GSM pendant les heures creuses.
- éteindre les lampes superflues, débrancher les multiprises, ouvrir le moins possible la porte du frigo et lorsqu'on l'ouvre, la refermer le plus rapidement possible.

J'ai déjà l'habitude de débrancher les appareils électriques la nuit ou même pendant la journée quand je ne les utilise pas car je sais que même à l'arrêt, ils consomment encore de l'électricité. Je fais tourner mon lave-linge et le lave-vaisselle la nuit pour bénéficier du tarif «nuit». Ce ne sera qu'un petit effort de plus et cela me laissera du temps pour ces choses qui font tellement plaisir: s'occuper de soi, «être» réellement avec sa famille, se reposer et se distraire! De plus, il est évident que ces restrictions électriques sont importantes car elles pourraient éviter que la phase orange ne vire au rouge!

Pendant les phases rouges (coupures). Seront-elles les loups et autres loups garous des soirées sans lune? Vais-je me laisser abattre?

Oh que non! C'est le moment de faire parler ma créativité et d'envisager les choses de manière positive!

D'abord, il faut être prévoyante: faire provision de bougies, voir si ma lampe de poche/dynamo fonctionne toujours: il y faut de l'huile de bras et non de l'électricité! Pour le reste, hélas, tout est électrique chez moi. Alors voyons voir…

- demander à mon fils de me prêter son camping-gaz et la bonbonne.
- ressortir ma vieille cafetière italienne, le café qu'on y faisait était délicieux et avait un arôme! De plus il restait chaud plus longtemps qu'avec ma cafetière électrique… pourquoi en ai-je donc changé?
- acheter des piles pour la radio, je m'installerai dans mon relax, enroulée dans un plaid et j'écouterai la musique que je n'ai pas le temps d'écouter ordinairement. Cause: Facebook!
- inviter mes petits enfants à passer la nuit, se raconter des histoires à faire peur, cela nous nous obligera à nous serrer les uns contre les autres et nous aurons bien chaud.
- dépoussiérer les jeux de société et inviter mes voisins pour une «bougies Party». Cela pourrait mettre une certaine ambiance.
- rendre visite aux amis habitant dans une autre zone de délestage là où il n'y a pas de coupure. Je leur rendrai la pareille quand ce sera leur tour. Me renseigner. Cela pourrait être sympa!
- organiser une soirée intergénérationnelle «bougies» dans ma locale (préparer les gâteaux, le café ou le vin chaud à l'avance!)
- Se coucher et se lever plus tôt: simple déplacement des horaires d'activités journalières.
- Réfléchir à mon mode de vie, faire un retour sur moi-même et mes habitudes, revoir mes priorités avec bon sens!

Finalement, cela se présente assez bien et je trouverai certainement d'autres idées à partager.

Et vous, vos idées, les partagerez-vous? Pourquoi ne pas se raconter comment passer ce cap? Quels ont été vos meilleurs moments, les moins bons, ce qui vous a été facile, difficile? Envoyez vos trouvailles et vos expériences par votre responsable local, ou à la Régionale, avant le 5 mars, nous les publierons dans le prochain énéo-info. Chiche!

Rendez-vous donc au prochain trimestre,

Gigi, présidente régionale Enéo Centre.

Le blues hivernal

Votre moral est en baisse ? Vous êtes pris par des sentiments de tristesse et d'angoisse à l'approche du passage à l'heure d'hiver ? Vous n'avez plus envie de rien sinon de vous jeter sur des sucreries ou de vous plonger sous la couette ? Vous êtes peut - être concernés comme 15 à 25 % de la population par le blues de l'hiver.

Ses symptômes sont : hypersomnie, boulimie, tristesse accentuée en soirée, difficultés de concentration, perte d'intérêt, idées noires, etc.…

Si ces difficultés ne sont que passagères et ne vous empêchent pas de poursuivre vos activités, il s'agit bien du blues hivernal. Il est important de le distinguer de la dépression saisonnière pour laquelle les symptômes sont plus profonds et handicapent réellement les personnes dans leur vie affective, relationnelle et professionnelle.

Quelles sont les causes de ces troubles de l'humeur ?

Les causes exactes ne sont pas connues mais la diminution de la luminosité en hiver est un des facteurs favorisant.

Notre cerveau étant moins exposé à la lumière en hiver, notre fonctionnement cérébral serait perturbé notamment au niveau de la production des hormones qui interviennent dans la régulation de notre sommeil et notre appétit. D'où l'augmentation de notre appétence pour le sucre et de notre envie de dormir. Les personnes qui vivent dans des endroits peu éclairés ou qui travaillent de nuit y sont d'ailleurs plus sensibles, y compris en été.

Des prédispositions familiales aux troubles de l'humeur peuvent être également un facteur de risques.

Quelques pistes pour réagir

- Poursuivez vos activités régulières comme en été.
- Pratiquez un sport ; cela permet de réguler l'appétit, de maintenir des contacts sociaux et cela a un bon effet antidépresseur.
- Sortez prendre l'air dès que vous pouvez et profitez un maximum de la lumière du jour et du moindre rayon de soleil
- Veillez à vos apports en oligo-éléments dans votre alimentation ; ceux-ci jouent un rôle dans la régulation de l'humeur. Les plus courants sont le magnésium, le fer et l'iode qui sont contenus respectivement dans les bananes, les épinards, le chocolat, les eaux minérales, les viandes rouges, les céréales ; le soja, le hareng fumé, les laitages.

Maintenant, si votre malaise est plus profond, n'hésitez pas à consulter votre médecin traitant. Celui-ci pourra vous conseiller des séances de photothérapie, vous prescrire une médication adaptée ou vous orienter vers un thérapeute.

Anne-Catherine Loriaux
Service Promusport

Le bon usage des médicaments :

Un petit mot sur la conférence du 22 novembre à Anderlues

Le samedi 22 novembre dernier à 10h, rendez-vous avait été pris avec le Docteur Moens, conseiller médical auprès d'Enéo et membre de la Commission Santé des régionales associées Centre/Thudinie. Il nous a présenté une nouvelle animation « Le bon usage des médicaments ».

Les participants intéressés par le sujet, environ 50 personnes appartenant aux deux régionales, n'ont pas été déçus et c'est peu dire !

« Comment faire un bon usage des médicaments ? »

Cette animation nous éclaire sur l'industrie pharmaceutique : elle est prise entre deux logiques, la rentabilité financière et la santé publique ; cette dernière ne semble pas être celle qui prime, loin s'en faut. L'information des médecins par cette industrie est trop souvent biaisée en omettant parfois de signaler certains effets secondaires.

Le doigt a été mis sur le fait que seuls, les organismes assureurs (les mutuelles) et certaines organisations de consommateurs se battent pour faire baisser le coût des médicaments. Elle nous a aussi appris que, selon l'OMS, sur plus de 5000 médicaments actuellement sur le marché, un peu moins de 300 d'entre eux sont essentiels et la majorité sont génériquables. Ces chiffres sont très éloquents !

Certains médicaments ont une balance bénéfice-risque défavorable. Il faut absolument se renseigner auprès de son médecin (voir les « dix commandements en fin de texte). Depuis 2012, les patients peuvent signaler eux-mêmes à l'AFMPS* (agence fédérale du médicament et des produits de santé) des effets secondaires néfastes qui ne se trouveraient pas sur la notice dans la boîte de médicament.

L'achat de médicaments sur Internet est à déconseiller : aucune référence n'est fournie ni mode d'emploi, aucune garantie sur le principe actif du médicament, aucun recours. Toutefois, certaines officines belges reconnues ont le droit en respectant des

info

Santé

conditions extrêmement strictes de délivrer via la toile des médicaments ne nécessitant pas de prescription médicale.

Le Dr Moens insiste sur le fait qu'un médicament doit se prendre très exactement comme le médecin l'a prescrit, et surtout, aller jusqu'au bout du traitement même si on se sent mieux.

Certains Aînés ont l'habitude de prendre beaucoup de médicaments. Il leur est conseillé d'en parler à leur médecin ou à leur pharmacien lors de l'achat. En effet, un médicament a toujours un principe actif, à ne prendre qu'en cas d'absolue nécessité et seulement prescrit par un médecin car, certains médicaments sont incompatibles entre eux et peuvent faire plus de mal que de bien. Par ailleurs, il n'est pas toujours nécessaire que le médecin prescrive des médicaments lors d'une consultation, il lui est possible pour soigner un mal de vous donner des conseils comme vous aérer, faire du sport ou suivre un régime, etc.. A nous de faire l'effort nécessaire pour guérir, récupérer du tonus et la santé. Donc : ne jamais prendre de médicament sans l'avis du médecin !

Notre conférencier nous donne de très bons conseils : **faites une confiance raisonnée aux médicaments et suivez les « DIX COMMANDEMENTS DU PATIENT ».**

N'hésitez pas à demander ces précisions au médecin lors de la prescription d'un nouveau médicament :

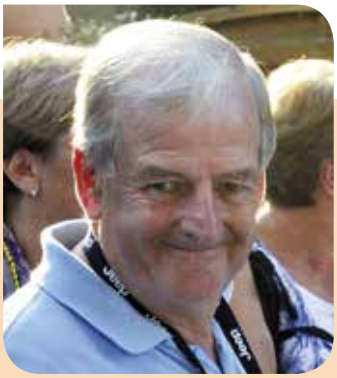
1. Est-ce qu'un médicament est absolument nécessaire ?
2. S'il faut un médicament : C'est quoi ce médicament ? (anti hypertenseur, calmant, pour les nerfs, etc..)
3. Est-ce un médicament éprouvé, déjà beaucoup utilisé, reconnu ?
4. Pendant combien de temps doit-il être pris ?
5. Quand se manifestent les premiers bénéfices ? Et les effets secondaires ? Y a-t-il un danger en cas d'arrêt brusque ?
6. Y a-t-il des aliments à écarter ? (alcool, jus de pamplemousse, etc.)
7. N'y a-t-il pas incompatibilité avec les médicaments que je prends déjà ?
8. Puis-je encore conduire ? Provoque-t-il une allergie ?
9. Est-ce qu'il coûte cher ? Est-il remboursé ? Existe-t-il des génériques ?
10. Et, demander très gentiment : Voulez-vous écrire la posologie clairement et lisiblement svp ?

Un petit lunch « santé » équilibré nous a été servi après la séance ce qui a permis aux participants de se rencontrer et de discuter d'une manière toute conviviale et très agréable.

Cette animation est à présent lancée et peut être produite dans les groupements locaux. A vos Président(e)s d'en faire la demande auprès de votre régionale.

Gilberte Delrue, volontaire ENEO Centre.

énéoSPORT



En cette période de longues soirées d'hiver, une année nouvelle pointe à l'horizon, c'est le moment idéal d'établir le bilan des douze mois écoulés.

Johnny, l'idole de nos belles années sixties chante aujourd'hui : « SEUL ».

« … Regarder tomber la pluie, écouter le souffle du vent, devoir continuer à vivre comme avant, Seul

Oser regarder devant soi malgré tout, trouver le courage qui vous manque : Seul.

Priez tout seul et chercher la flamme qui brûle en soi, Seul

Avancer seul, vers un futur qu'on ne connait pas, Seul … »

Son futur n'est certainement pas avec énéoSport. Nous ne sommes pas SEUL dans nos clubs ! Le bilan de notre Cercle de Thudinie est bien plus positif que cette complainte.

Nous vous rappelons les principaux moments importants de l'année 2014.

Dès janvier, un départ en force avec la cotisation unique à 9 € (-3 €) et avec la mise sur pied de trois clubs Viactive et d'un club Zumba Gold. Mais aussi les journées sportives à Thuin et à Rance ainsi que les différents séjours à Olloy, à Ovifat, à Salies de Béarn et les escapades des clubs cyclo en France et au Luxembourg.

Rien que de très belles réussites !

Vos nombreuses fréquentations à toutes les activités hebdomadaires de nos clubs, à tous les cycles de formations prouvent votre grand intérêt au bon développement de notre Cercle qui compte aujourd'hui près de 1000 membres et 33 clubs ! Grand merci à vous toutes et tous bénévoles actifs.

Après ce bref rappel, il est temps pour moi de vous présenter mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année 2015 remplie de bonheur, de bonne santé pour vous et vos proches.

Vivre positivement, avec amour, savoir donner sans rien attendre en retour, avec espoir, être content de soi en se couchant le soir. Mais également, donner un coup de pouce à ceux qui se sentent perdus dans la brousse de 2015.

Ces deux phrases pourraient à mon sens définir l'engagement bénévole…

Bonnes fêtes de fin d'année.
Bonne année 2015 !

Jean Lambert,
Président du Cercle énéoSport Thudinie.

Echos des activités sportives

Viactive « Impact » trois nouveaux modules

Ce 17 novembre, une dizaine d'animatrices de nos clubs thudiniens ont participé à la première formation de trois nouveaux modules. Viactive IMPACT, est en effet, un tout nouvel outil dans la lignée du programme Viactive, il comprend des routines d'exercices d'une durée d'environ trente minutes intitulées :

« Cirque - Boxe - et Zen ».

La routine Cirque est axée sur le plaisir et le jeu tout en travaillant, principalement, l'équilibre et la coordination. Le module Boxe, vise à travailler l'endurance cardio-respiratoire par le mimétisme de mouvements inspirés de la boxe. Enfin, la routine Zen, privilégie le travail du contrôle de l'équilibre et de la souplesse chaque exercice s'effectuant de manière lente, douce, dans un climat de sérénité.

Ce qui fait l'une des particularités de ce nouvel outil, est qu'il présente non pas deux mais trois niveaux de difficultés. Aussi les différents groupes musculaires sollicités lors des exercices sont mentionnés, ce qui peut aider nos animateurs bénévoles dans leur animation. « CIRQUE - BOXE et ZEN », apporteront un vent nouveau et sauront mettre un peu de piquant dans vos séances qui, nous en sommes certains, sont déjà bien plaisantes !

Chantal Daem, permanente énéoSport

Le club de volley-ball à Nalinnes vous accueille…

Chaque vendredi de 14h30 à 16h30, nous nous retrouvons pour 2 heures de volley-ball où le maître mot est fair-play. L'ambiance y est chaleureuse et propice à l'intégration de tout un chacun.

Notre club porte le nom des « Dynamics », car à tout âge « bouger, c'est la santé », que vous soyez une femme ou un homme. L'important c'est de se dépenser avec le sourire.

Je suis membre de ce club depuis plus de deux ans et vous invite à venir nous rejoindre : vous ne le regretterez certainement pas. Ici le sport n'est point synonyme de performance.

Pour tout renseignement, contacter Sonia Debain au 0499/425139 ou Lejeune Jacques au 071/772826.

Au plaisir de vous accueillir dans notre club : Hall sportif de Nalinnes - 18, rue des Monts à Nalinnes.

Jacques Lejeune

Week-end rando dans le « Parc naturel des Hautes Fagnes »

Oui, il y a un Dieu des marcheurs !

A moins que ce ne soit l'influence positive de Saint-Lambert, visité à la chapelle du Cheneux !?

Peu importe, pas une goutte de pluie ! ! ! Oui, vous avez bien lu !

Une météo magnifique et improbable nous a accompagné tout le week-end de rando à partir d'Ovifat.

36 personnes avaient chaussé leurs meilleures courtes tiges.

Echos des activités sportives

36 personnes avaient rempli leur sac à dos d'une excellente humeur.
36 km parcourus sur deux jours et demi.
36 marcheurs ont applaudi les organisateurs, Jean (Lambert) et Michel.
36 cœurs serrés pour l'au-revoir du dimanche.

Plusieurs parcours aux revêtements tellement différents ont chatouillé la semelle de nos godasses.

La disparité des paysages et des endroits (château, cascade, …) ont ébloui nos yeux et ont fait travailler les batteries de nos appareils photos.

Une organisation parfaite et prévenante.

Une réelle solidarité a nourri le groupe tout le week-end.

Quelle sublime aventure humaine qui nous rappelle, une fois de plus, que pour vivre en harmonie, nous avons tous besoin des autres, du partage et de la nature.

Grand merci à toutes et tous !

Jean-Luc Gaye

« Quinzaine Aînergie » du 5 au 19 octobre 2014

C'est devenu un rituel chaque année à la même période, la « Quinzaine Aînergie » est l'occasion d'accueillir les curieux qui voudraient s'initier, découvrir le sport qui leur convient. Il s'agit pour le visiteur de trouver la bonne discipline pour rester en forme mais aussi se détendre et s'amuser !

Que vous soyez un sportif « relax », un sportif qui aime les défis ou un sportif qui débute, la Quinzaine Ainergie permet de goûter gratuitement à nos activités.

Tout au long de cette Quinzaine, plus de 350 activités sportives proposées par nos clubs locaux répandues dans toute la Fédération Wallonie-Bruxelles, étaient ouvertes à tout un chacun !

A côté de ces portes ouvertes, 6 journées sportives régionales multisports se déroulaient à Martelange, Malmédy, Wanze, Haine-St-Pierre ainsi qu'au sein du Collège d'Erpent et à Flobecq.

Le 9 octobre, Wanze, Malmédy et Haine Saint-Pierre étaient les lieux où il fallait être !

Un beau panel d'activités vous attendait à chaque évènement.

Attardons nous sur celle qui se déroulait à Haine St Pierre. Plus de 130 sportifs y étaient présents pour pratiquer pétanque, marche, marche nordique et une discipline qui a le vent en poupe, le möllky.

Vous avez ainsi pu pratiquer des sports que vous aimez ou que vous ne connaissez peut-être pas encore, ceci dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

En Thudinie, nos portes ouvertes, incroyablement nombreuses, auront prouvé le dynamisme de nos volontaires et de nos membres. Elles auront également révélé le souci qu'ont les responsables de nos clubs à prendre à bras le corps cette mission de sensibilisation des aînés à la pratique sportive et d'être ainsi de véritables acteurs de la promotion de la santé !

Soulignons et encourageons ici quelques initiatives de nos volontaires de clubs thudiniens :

à Erquelinnes le club de stretching offrait un fruit frais à chaque visiteur, à Chimay le club de cyclo et marche « La Petite Reine » avait fait de la pub dans les journaux locaux…

Merci et bravo à vous tous ….et à l'année prochaine !

Chantal

Salies de Béarn – Séjour multisports

Pour sa cinquième édition, le séjour multisports d'énéoSport Thudinie avait tous les atouts de son côté. Un soleil perpétuellement au zénith, une centaine de participants motivés et dynamiques, des activités culturelles intéressantes, des animations sportives au goût et selon les possibilités physiques de tout un chacun, des repas succulents, un autocar de grand luxe pour les petits et grands déplacements.

Pour la facette culturelle, de Sauveterre, à Saint-Jean Pied de Port, de Saint-Jean de Luz à Biarritz, de Lourdes à Salies que de découvertes et paysages fabuleux. Pour ce qui est du florilège des activités sportives citons : l'indiaka, le mölkky, la pétanque, la sophrologie, la réflexologie plantaire, les danses fun latino et country, le fitness, le stretching, l'aquagym, la marche, Viactive….

Sans oublier le grand succès chaque matin de l'éveil matinal de quoi se mettre « en jambes », avoir bon pied bon œil et le sourire aux lèvres pour toute la journée !

Encore un séjour qui se termine avec des participants d'un Cru 2014 vraiment exceptionnel !

Un immense MERCI à toutes les personnes qui de près ou de loin ont contribué à la belle réussite de cette semaine et tout particulièrement MERCI à….

- Christiane César pour la sophrologie… avec elle c'est toujours « le pied » lors des séances de réflexologie plantaire qui à chaque fois faisaient le plein !
- Notre talentueux parolier Jean-Claude Langlet : « Les copains d'abord…. c'est… chez énéoSport » (vous trouverez le texte de cette adaptation ci-dessous), ainsi qu'à sa chorale personnelle.
- Nos deux chefs de chorale : Robert Goethoys et André Tesain.
- A Béatrice Glineur pour la difficile tâche de l'organisation des excursions
- A Paul Guérin pour la balade découverte de Salies et ses nombreux coups de main
- A Fabienne Bouret pour l'indiaka - A Claudette Roger pour Viactive
- A l'équipe de la balade gourmande : Robert Goethoys, Jan Thaels et Paul Guérin sans oublier l'aide précieuse de Fabienne et de Jacques Burny ainsi que celle de notre chauffeur Guy
- Merci aussi aux animateurs de la pétanque, du Mollky, de la danse fun latino et toutes les autres activités que vous avez pu découvrir…
- Merci à nos nombreux paparazzis, pour les photos et vidéos grâce auxquelles un DVD a été conçu.

Pour ceux et celles qui ne l'auraient pas encore reçu, il sera disponible lors du week-end portes-ouvertes de la Mutualité chrétienne, à Anderlues, les 7 et 8 février 2015.

- Enfin, merci à Jean Lambert pour ses belles randonnées.

Plus que quelques mois à patienter… avant de nous retrouver !

Prenez bien soin de vous et au plaisir de vous revoir en super forme pour le séjour 2015 à Roquebrune-sur-Argens – Côte d'Azur.

Découvrez toutes les photos – vidéos sur notre page Face Book : https://www.facebook.com/EneosportCercleRegionalDeThudinie?ref=hl

Chantal

Echos des activités sportives

VIVE ENEO SPORT ! *Chanson interprétée à SALIES-DE-BEARN - Septembre 2014*

Chanson originale de Georges Brassens
« Les copains d'abord… c'est…
chez énéoSport »

Paroles adaptées par Jean-Claude Langlet

1- On a traversé toute la France
C'était si long, ah quelle souffrance !
On en a fait des kilomètres
Oui des kilomètres,
On s'est arrêté à Poitiers
Mais on n'était qu'à la moitié
On n'était pas encore à bon port
Vive énéoSport !

2- Mais on est enfin arrivés
Tous bien contents mais fatigués
Ici on peut se reposer
Oui se reposer
On est maint'nant tous réunis
On a retrouvé nos amis
Qui sont venus d'l'aéroport
Vive énéoSport !

3- Comme chaque année, chez Vacanciel
C'est le pied, c'est le septième ciel
On est choyés, on est gâtés
Oui on est gâtés
Comme toujours, on a bien mangé
Et le bar a bien fonctionné
Dans les chambres y'avait tout le confort
Vive énéoSport !

4- On a marché, on a dansé
A la pétanque, on a joué
Et on a bien excursionné
Oui excursionné ;
A Biarritz, on s'est prom'né
Et puis à Lourdes, on a prié
Mais que c'est beau Saint-Jean Pied d' Port
Vive énéoSport !

5 - Merci à Jean et à Béa
Car c'est déjà la cinquième fois
Qu'ils nous emmènent pour faire du sport
Oui pour faire du sport ;
Ils ont le chic pour dénicher
Le bon endroit pour séjourner
Des gens comme eux, ça vaut de l'or
Chez énéoSport,

6 - Merci à nos animateurs
Pleins d'énergie, de bonne humeur
Merci aussi à not'chauffeur
Oui à not' chauffeur
L'ambiance fut toujours amicale
Grâce aussi à notre Chantal
Qui est toujours toutes voiles dehors
Pour énéoSport,

7 - Quand nous rentrerons en Belgique
Nous serons sur'ment nostalgiques
des Pyrénées, de l'Atlantique
Oui de l'Atlantique ;
Nous ferons des économies
Pour nos prochaines péripéties
Avec tous nos copains d'alors
Vive énéoSport !!!

« La Petite Reine » de Chimay en escapade à Echternach

Si le club se donne rendez-vous chaque vendredi pour la pratique du vélo et de la marche dans la région chimacienne, un séjour, principalement cyclo, est néanmoins au programme chaque année.

C'est ainsi qu'après des déplacements à la côte belge, c'est le Grand-Duché du Luxembourg, avec comme port d'attache, la ville d'Echternach qui avait été choisie du jeudi 21 août au samedi 23 août 2014.

Et si le jeudi, en guise de mise en jambe, une petite vingtaine de kilomètres, était programmée en suivant le cours de la Sûre. Le lendemain, un aller-retour Echternach- Wasserbillig, soit environ 50 kilomètres, en suivant également la Sûre pour rejoindre la Moselle, attendait la quarantaine de mollets.

Et si aucune difficulté n'était à répertorier le long du trajet champêtre, cependant la surprise fut grande, pendant la pause de midi, en voyant afficher, à Wasserbillig, les Chimay bleue et blanche à 2,6 €, soit moins chères que dans la région de production. A ce prix-là, cela était tentant mais en tant que sportifs consciencieux, les « papys et les mamys » firent de la résistance et n'y goûtèrent pas. Ce qui n'empêcha pas la bonne humeur et la convivialité tout en gardant un coup de pédale plein de souplesse et d'ardeur sur le chemin du retour. Et une fois cette aventure terminée, l'envie de repartir et de découvrir d'autres horizons traversaient déjà les esprits.

Et pourquoi pas la Baie de Somme cette année? C'est en tout cas à l'étude.

Luc Lust, président de la « Petite reine chimacienne »

A vos agendas pour 2015…

énéoSPORT

27/01/2015	Formation au DEA	Anderlues
7 et 8/02	Week-end des vacances Portes ouvertes Mutu chrétienne	Anderlues
26/02	Comité régional énéoSport - Thudinie	Sivry
Du 13 au 15/3	Séjour rando club « Dynamix »	Olloy-s/Viroin
05/03	Formation : Processus qualifiant – Jour 1 Tronc commun animateur et responsable	Anderlues
17/03	Formation : Processus qualifiant – Jour 2 Pour animateur de club	Anderlues
31/03	Formation : Processus qualifiant – Jour 3 - Pour responsable de club	Anderlues
19/03	Formation technique animateur de niveau 1 en Marche Nordique : jour de test technique.	Jambes
24/03	Formation technique animateur de niveau 1 en Marche Nordique - jour 1	Jambes
23/04	Formation technique animateur de niveau 1 en Marche Nordique - jour 2	Jambes
23/04	Comité régional énéoSport - Thudinie	Sivry
28/04	Formation technique animateur de niveau 1 en Marche Nordique - jour 3	Jambes
28/04	Journée omnisports	Thuin
29/04	Formation au GPS – J1 – Pour les guides de marche	Anderlues
30/04	Formation au GPS – J2 – pour les guides de marche	Anderlues
21/05	Formation technique animateur de niveau 1 en Marche Nordique - jour 4	Jambes
29/05	Assemblée générale du Cercle régional énéoSport Thudinie	Ecole hôtelière Rance
11/06	Formation technique animateur de niveau 1 en Marche Nordique - évaluation théorique et pratique.	Jambes
26/06	Journée sports de plein-air + Barbecue	Rance Forêt Domaniale Ry de Fromont
Du 2 au 12/09	Séjour multisports	Roquebrune-sur-Argens Var - Côte d'Azur
22/10	Comité régional énéoSport - Thudinie	Sivry

LA MUTUALITÉ DU HAINAUT ORIENTAL
EN FÊTE

La Mutualité chrétienne du Hainaut Oriental vous invite les 7 et 8 février 2015 pour ses portes ouvertes où vous trouverez comme il se doit, une multitude de stands informatifs sur les voyages mais aussi sur des services de la mutualité.

La direction et le personnel se feront une joie de vous accueillir à la grande fête de la Mutualité Hainaut oriental, de ses mouvements et de ses services.

Adresse du jour: les locaux de la Mutualité Chrétienne, 40, rue du Douaire – 6150 Anderlues.

Heures d'ouverture : samedi 7 février et dimanche 8 février : de 11h à 18h.

DÉCOUVREZ LES SEJOURS ÉTÉ 2015 DU CATALOGUE

Horizons Mutu asbl

Vous êtes cordialement invités à nous retrouver pour découvrir le catalogue « HORIZONS MUTU ETE 2015 » avec les responsables des séjours.
Durant ce week-end de lancement du programme, une ristourne promotionnelle de 25 € par voyage du catalogue « Horizons Mutu Eté 2015 » sera octroyée aux mutuellistes chrétiens (12,5 € aux non mutuellistes chrétiens).
Une personne absente peut se faire inscrire par une autre personne aux mêmes conditions.
Les personnes membres d'énéo recevront une ristourne supplémentaire de 15 € (ne pas oublier de venir avec sa carte de membre 2015 !).
Les personnes nées avant 1955 non affiliées à énéo bénéficient d'une affiliation gratuite pendant un an.

Les inscriptions à un séjour Horizons Mutu Eté 2015 débutent dès réception de la brochure

Gagnez vos vacances !
Participez à la tombola-concours : un séjour à Pralognan en Savoie par jour du 7 au 13 juin.

Des stands d'informations
Vous y rencontrerez des spécialistes prêts à répondre à vos questions sur : les aides et soins à domicile (ASD), la location-vente de matériel sanitaire et bandagisterie par Qualias, nos magasins d'optique Optirou ...

Vous pourrez vous restaurer dans une ambiance de fête.
Une petite faim ? : La raclette valaisanne, des kilos et des kilos de moules, l'escavèche, les boulettes de chez nous, les frites, les desserts... tout cela à des prix très démocratiques.
La tentation des dégustations... : Chocolats artisanaux Bressant, vins alsaciens Pierre Becht, vins du Beaujolais, spécialités du Sud Ouest, huîtres fines, saumon fumé... seront au rendez-vous !

Nous vous invitons également à découvrir les programmes vacances d'Altéo, de Jeunesse et Santé avec un bon de réduction de 25 € à valoir sur les séjours été pour toute personne qui se présente les 7 ou 8 février au stand J&S et bien sûr d'Intersoc, à l'occasion de ces portes ouvertes.

WEEK-END DE LANCEMENT DU PROGRAMME ÉTÉ LES 7 ET 8 FÉVRIER 2015

RISTOURNE promotionnelle par séjour
25,00 € mutuellistes chrétiens
12,50 € non mutuellistes chrétiens

RISTOURNE promotionnelle par séjour à Pralognan en Savoie
40,00 € mutuellistes chrétiens
12,50 € non mutuellistes chrétiens

AIDE & SOINS A DOMICILE · QUALIAS · VITATEL · SOLIVAL · JEUNESSE & SANTÉ · énéo · Promusport · Altéo · intersoc · énéoSPORT

MUTUALITE CHRETIENNE

La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

VOYAGES HORIZONS MUTU asbl

Il reste des places pour les séjours HIVER HORIZONS MUTU

Demandez vite notre catalogue Hiver 2014-2015.

Les îles Canaries à TENERIFE en all inclusive

du 25 février au 6 mars

Tenerife, ou l'île de l'éternel printemps comme on l'appelle souvent, possède un climat chaud sans être jamais oppressant, rendant cette destination idéale pour profiter du soleil, de la mer et du vaste éventail d'activités qui y sont offertes

L'hôtel Club Riu Buena Vista se situe à Playa Paraiso sur la Costa Adeje près de la mer. Il possède un restaurant, des bars, deux piscines (dont une chauffée), une salle de gymnastique, …

Chaque chambre est équipée de salle de bains, climatisation individuelle, téléphone, TV-satellite, petit frigo, coffre-fort (gratuit)

Prix par personne en chambre double : 1.412 €
Réd. M.C. : 100 € - Réd. énéo : 15 €

Compris dans le prix : les transferts aux aéroports, les vols Gosselies - Tenerife - Gosselies, les transferts aéroport - hôtel - aéroport, le logement en chambre double, la pension complète à l'hôtel en all in, l'accompagnement Horizons Mutu, les taxes, le pourboire du chauffeur
Non compris dans le prix : les boissons hors hôtel, les excursions (en option proposées par votre accompagnante), vos dépenses personnelles

Lic. : A1294

A renvoyer à Horizons Mutu,
rue du Douaire, 40 - 6150 Anderlues

LE PROGRAMME DES SEJOURS « HORIZONS MUTU » ÉTÉ 2015

Nom .....

Prénom .....

.....

Rue .....

.....

CP ..... Localité .....

.....

Téléphone .....

.....

☐ Désire recevoir le programme des séjours « HORIZONS MUTU » ÉTÉ 2015

Date et signature

Escapade en NORMANDIE : Honfleur, Deauville, Etretat, Le Havre …

Du 26 au 29 mars

Honfleur, situé sur la rive sud de l'estuaire de la Seine distille un parfum de vacances toute l'année. Il est bon de flâner le long du vieux bassin et de parcourir les rues et ruelles du quartier Sainte Catherine pleines de charme et de colombages.

L'Hôtel Antares *** doté d'un magnifique Spa avec piscine donnant sur le pont de Normandie, est situé aux portes d'Honfleur. Avec son restaurant, son bar, sa terrasse et ses chambres aux décorations douces et élégantes et le WiFi, votre hôtel vous accueille dans un cadre où il fait bon séjourner, se restaurer et se détendre.

Prix en chambre double : 640 €

Réd. M.C. : 75 € - Réd. énéo : 15 €

Compris dans le prix : le voyage en car confortable (wc, bar, vidéo), le logement en chambre double, la demi-pension à l'hôtel, le petit déjeuner du premier jour, les 4 repas de midi, les excursions et les entrées lors des visites, les guides locaux, l'accompagnement Horizons Mutu, les taxes, le pourboire du chauffeur

Non compris dans prix : le repas du soir du dernier jour, vos boissons, vos dépenses personnelles

Lic. A5018

Renseignement et inscription :
Horizons Mutu : 071/54.84.08

C'EST POURQUOI NOUS VOUS FAISONS BÉNÉFICIER DE MEILLEURS REMBOURSEMENTS DES SOINS DENTAIRES.

Les soins dentaires sont souvent mal remboursés. Pour remédier à cette anomalie, la Mutualité chrétienne lance **Dento solidaire**, la couverture comprise dans votre cotisation, et **Dento +**, une assurance facultative à petit prix. Ces couvertures soins dentaires de la MC interviennent encore plus dans les frais d'orthodontie, de prothèses et de soins curatifs et préventifs. Elles sont accessibles à tous sans questionnaire médical et sans exclusion. Bref, avec la Mutualité chrétienne, vous avez l'assurance de ne pas vous sentir démuni face aux coûts de vos soins dentaires.

MUTUALITE CHRETIENNE

Infos : 0800 10 9 8 7 - www.mc.be/dento

La **solidarité**, c'est bon pour la santé.

La Francodyssée, c'est reparti !

Les candidats à la 3e édition de la Francodyssée

En avant toute pour la troisième session énéoSport des Francodyssées de l'émission «Grandeur Nature» de Vivacité !

Après nos reporters d'énéoSport partis en 2013/2014 sur les routes de France à la découverte de petits villages charmants grouillant de vie, voici l'édition 2014/2015 !

À cette occasion, huit «mamys/papys» reporters passeront chacun une petite semaine à explorer une station de sports d'hiver en France.

L'objectif général de la Francodyssée est de faire découvrir au public belge des aspects méconnus de certains villages de France et ainsi, de faire découvrir son riche patrimoine. L'émission se veut donc conviviale et interactive.

Au niveau d'énéoSport, l'objectif est triple :

- Promouvoir/augmenter la visibilité d'énéoSport ASBL, fédération sportive multisports de loisirs reconnue par l'ADEPS (l'unique fédération de ce genre en Fédération Wallonie-Bruxelles) de manière un peu différente des actions traditionnelles de promotion (l'émission remporte une grande part d'audience) ;
- Permettre à un membre/volontaire énéoSport de vivre une expérience peu commune et d'en retirer une satisfaction personnelle ;
- Entretenir des liens avec Vivacité pour de futures collaborations.

Concrètement, du mardi au mercredi, la mamy/le papy reporter se chargera, en compagnie d'un étudiant en journalisme, de préparer une dizaine de sujets (principalement loisirs actifs/sportifs) qui pourront faire l'objet du reportage tourné fin de semaine au moment de l'arrivée de l'équipe de Vivacité (preneur de son, caméraman et animateur). Les émissions seront diffusées chaque samedi sur Vivacité radio de 15h à 17h (première émission le samedi 10/01 et la dernière le 14/03) mais des capsules vidéo seront également réalisées. Ces dernières seront diffusées sur le site de la RTBF et de la page Facebook de l'émission ainsi que plus brièvement en télévision, sur la Une.

Il est également à noter que le groupe *l'Avenir* suivra l'aventure en publiant, le jour de chaque émission, un article de minimum deux pages (avec mention des partenaires).

Enfin, il va sans dire qu'énéoSport relaiera également l'événement via sa page Facebook et son site internet. Le journal En Marche devrait également publier un article sur le sujet.

Restez donc à l'écoute et connectés !

A très bientôt…

Aurore Devos, coordinatrice d'énéoSport

Demandez les programmes, deeemandez …!

Et les aînés dans tout cela? Le tour des Régions: Wallonie

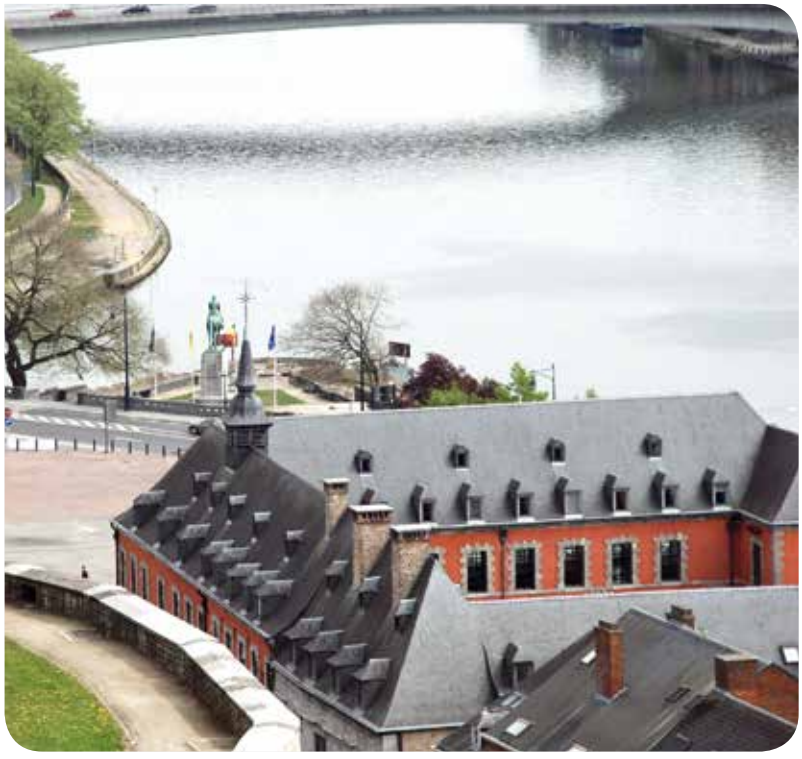
En vue des élections 2014, Mémorandum, Rois mages, Balises et débats avec les candidats nous ont permis d'exprimer vos préoccupations. Nous avons commencé, dans l'énéo-info d'octobre, à analyser la concrétisation dans les programmes gouvernementaux.

On le sait, les accords de majorité en régions ont été réalisés en juillet, deux mois après les élections. Budget pluriannuel en phase avec les exigences de convergences européennes, impact des nouvelles normes comptables imposées par Eurostat et arrivée d'importantes nouvelles compétences en ont rendu la rédaction complexe sans parler de l'articulation politique avec le niveau fédéral.

Les programmes gouvernementaux des régions wallonne et bruxelloise, vu les transferts de compétences, touchent le quotidien des 50+. Que retrouve-t-on de nos revendications dans ces textes?

Oser, Innover, Rassembler

Tel est le titre de l'accord Wallon. Les passages concernant le non-Marchand avec son emploi et l'économie sociale les définissent comme «*essentiels pour notre société*» et veulent «*préserver les services actuellement offerts, tout en inscrivant les outils existants dans l'objectif général de réforme des aides à l'emploi*». Les points APE (Aide à la Promotion de l'Emploi) peuvent toucher les associations soutenant les aînés mais le projet de budget prévoit, in fine, une diminution de la valeur des points de 1.5 % en 2015. Et quid pour la suite? D'autant que le gouvernement veut aussi «*limiter la multiplication d'accès*» à des réductions de cotisations sociales dans ce même système… On peut donc déjà se poser la question de la distance entre l'intention de l'accord et la réalité des contraintes budgétaires!



Du point de vue de la santé des personnes âgées, un organisme d'intérêt public sera bien créé en y intégrant aussi la politique des personnes handicapées. Le texte précise que «*les acteurs des secteurs concernés, dont les mutualités, seront associées aux organes de gestion*». Cela va dans la direction demandée du maintien d'un système où les représentants des patients sont à la manœuvre. La volonté affirmée de «*mettre le médecin de famille au cœur de la première ligne de soins*» rejoint indirectement notre revendication de rendre le DMG (Dossier Médical Global) obligatoire (compétence fédérale) et surtout cela renforce la coordination des préventions, avec aussi un soutien «*aux initiatives de pratique groupée (maisons médicales et centres médicaux)*».

Au chapitre IX sur les ainés, le gouvernement souhaite «*réserver prioritairement les maisons de repos et maisons de repos et de soins aux personnes les plus dépendantes et concentrer son action à l'avenir sur l'amélioration de la prise en charge à domicile*». Une bonne chose, d'autant plus que le maintien de la création des places MR/MRS annoncées est confirmé. Mais le budget 2015/16 n'enregistre aucune augmentation du quota d'heures pour les aides familiales… De plus, l'accord entend «*rétablir la justice du système en indexant les barèmes et tarifs*» et «*mieux articuler les services permettant de rencontrer des besoins de proximités (aide familiale, aide-ménagère et aide à domicile) avec le dispositif des titres services.*» Des intentions à suivre de près! Mais on trouve ici aussi la volonté de «jeter les bases d'une couverture autonomie pour tous les wallons» que nous réclamons ainsi qu'une volonté de renforcer le contrôle des prix des établissements d'hébergement.

Concernant le sport, la Région gère la compétence infrastructure et la Communauté le soutien aux fédérations. Heureusement, c'est le même ministre pour les deux entités (mais pas à Bruxelles …). Nous relèverons l'heureuse initiative de vouloir «*développer le cadastre existant des infrastructures sportives en élargissant son contenu (infrastructures scolaires et privées) et en le rendant accessible au public*. ÉnéoSport pourrait ainsi trouver des salles (équipées) à des heures sous-utilisées.

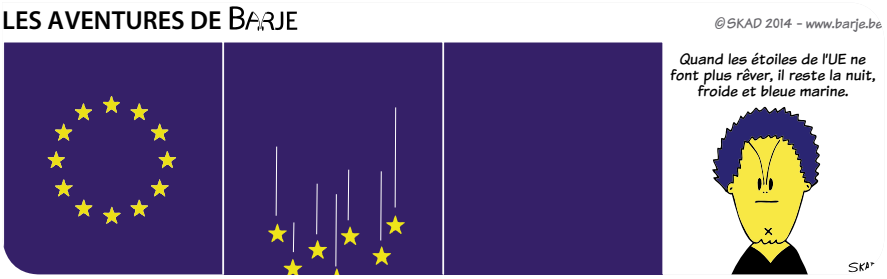
Pour la mobilité, si nos demandes en matière de «*synergies entre les différents opérateurs*» ainsi que de «*concertation …afin d'améliorer la complémentarité des offres*» rencontrent nos demandes, force est de constater que la question des tarifs séniors n'est pas abordée dans l'accord wallon. Bonne nouvelle cependant, la grille tarifaire TEC pour 2015 semble ne pas prévoir de modifications sur ce point.

COCOM, COCOF et Région Bruxelloise ont, elles aussi, concocté des programmes de législatures que nous retrouverons dans un prochain article.

Philippe Andrianne, Secrétaire politique d'Énéo

Europe

Le point commun entre le Pape François, un docteur congolais et Google ?


LES AVENTURES DE BARJE
©SKAD 2014 - www.barje.be
Quand les étoiles de l'UE ne font plus rêver, il reste la nuit, froide et bleue marine.
SKAD

Le Parlement européen !

Tout se passe au Parlement…

Entre déposer une motion pour scinder le géant Google en deux, accueillir le **Pape François,** proclamant au sein de l'hémicycle que « *la Méditerranée doit cesser d'être un grand cimetière* », et décerner le prix Sakharov au **Dr. Denis Mukwege**, pour sa lutte contre la violence faite aux femmes congolaises, les événements de taille se succèdent au Parlement européen !

Évènements de taille, mais pour qui?

Ce Parlement semble effectivement souffrir de son image… Ce n'est pas nous qui le disons, mais le président lui-même ! M. **Martin Shultz** affirme dans une récente interview, que « *le Parlement européen a un problème d'image* »…

Que se passe-t-il en effet au Parlement !

Il s'y passe beaucoup de choses quand on entend les parlementaires décrire leurs activités comme ce fût le cas lors de la journée d'étude d'Énéo le 13 novembre 2014 (dans le cadre du projet européen ASCE : Active Senior Citizen for Europe).. En effet, les intervenants – Mme **Marie Arena**, M. **Philippe Lamberts** et M. **Claude Rolin** – nous ont expliqué le rapport de force qui s'exerce sur plusieurs « axes », droite-gauche, anti ou pro-Europe, intérêts nationaux et européens, cause sociale et économique… non seulement entre les groupes politiques, mais même au sein de chaque groupe…

Dans ce contexte, il n'est pas évident de dégager une direction politique claire au profit des citoyens ! Mais de quel citoyen exactement ?

Ce Parlement européen n'est-il pas comme un reflet des citoyens représentés, avec leurs intérêts propres et, inévitablement, différents ? Chaque élu pense à ses électeurs, chaque pays pense à ses résidents et/ou à ses problèmes économiques et chaque résident à sa situation particulière. Autrement dit : chacun pense à soi, comme nous le faisons le plus souvent nous-même ! Et nos intérêts sont confrontés à d'autres intérêts différents. Il n'est pas évident de dégager une direction claire tout au long des années.

Le Parlement européen, enfin le « miroir » du peuple européen

Avant, le Parlement européen était un « mur » lointain sans aucun reflet. Il était « là », sans savoir trop pourquoi. Maintenant, il semble être plus « proche » de nous dans le sens où on commence à voir son véritable visage, un savoureux mélange d'espoirs et d'interrogations.

Bref, le défi politique du Parlement serait que les compromis entre tous ces « pro » et « anti » fassent avancer malgré tout l'Europe. « Avancer l'Europe » signifie un mouvement selon lequel l'Europe s'engage à protéger les citoyens, qui s'engagent à leur tour pour la cause européenne. Ce cercle ne peut être que vertueux pour le Parlement.

Chers parlementaires, dernière ou première chance, saisissez-la surtout !

Le nouveau président de la Commission européenne, M. **Jean-Claude Juncker** disait de sa Commission qu'elle était celle de la « *dernière chance* ». Pour le Parlement, si il s'effondre prenant en compte ses intérêts au détriment des citoyens, la chance se changera rapidement en échec, mais la grande différence pour la Commission européenne serait que la chance vienne non pas pour la dernière fois, mais pour la première fois. Le parlement devient enfin un sujet de confiance (ou de méfiance) en sortant de l'indifférence.

Mais saisissons cette chance d'une Europe qui évolue avec et par ces citoyens !

Kusuto Naïto, coordination service pension/Référent Europe

PS : Afin de vous aider à mieux comprendre le Parlement européen, nous avons rédigé un compte-rendu de la journée d'étude du 13 novembre sur l'Europe. Nous l'avons conçu comme un outil de formation et d'animation. Demandez-le au secrétariat fédéral ou dans votre régionale !

ASCE
Active Senior Citizens for Europe

Cher(e)s Éneistes, ou/ chers amis d'Énéo,

En tant que directeur du département socio-éducatif de la MC, j'ai eu la chance d'être administrateur délégué d'Énéo, mouvement social des aînés.

Lorsque j'ai eu 50 ans, Énéo Liège m'a invité à m'affilier, ce que j'ai fait sans hésiter. Aujourd'hui j'approche de mes 65 ans et je sais que ce sera un tournant important de ma vie puisque je quitterai une vie professionnelle qui m'a vraiment beaucoup apporté. Ce n'est plus moi qui représenterai la MC au sein du conseil d'administration mais une jeune dame, Noémie Jadin qui prendra le relais, avec les qualités qui sont les siennes, dès ce début d'année 2015.

Mais je resterai fidèle à Énéo, tout d'abord comme membre parce que j'adhère aux valeurs de ce grand mouvement, je demanderai à participer au groupe cyclo de la commune d'Ans, parce que j'aime le vélo, le plaisir et le bien être que ce sport procure et je resterai attentif aux actions sociales et politiques que le mouvement développe selon les actualités.

Énéo est un mouvement auquel chacun choisit d'adhérer, au sein duquel chacun s'épanouit mais aussi un mouvement où chacun avec d'autres agit pour une société « aînés admis » ; solidaires avec toutes les personnes plus précarisées lorsque surgissent les problèmes de santé et ou de handicap.

Énéo a beaucoup évolué au cours des 10 dernières années. Énéo, aujourd'hui est reconnu par les médias ; est écouté par le monde politique ; est sollicité pour l'expertise qui se révèle par des études de qualité, basées sur le vécu des aînés ; est la parole des aînés au sein de la Mutualité chrétienne, …. Le mouvement est aussi reconnu pour sa capacité à rendre les aînés vigilants sur les réalités sociales qui les entourent, compétents sur les matières qui les concernent et militant lorsqu'il faut agir pour dénoncer des reculs sociaux ou des situations intolérables. Cette démarche d'éducation permanente « Voir - Juger - Agir » reste à la base de notre mouvement, avec et pour les aînés. C'est à partir de l'écoute attentive du vécu de chacun qu'Énéo construit sa vision d'un projet de société où les aînés prennent leur place.

Que de chemin parcouru ! Les droits sociaux des aînés se sont améliorés au fil des années grâce aux mobilisations sociales ; beaucoup de choses restent à faire ; restons des vigies attentives pour que l'avenir ne soit pas synonyme de régression sociale.

Je voudrais saluer avec respect, admiration et reconnaissance, tous les volontaires, dans les groupes locaux, les clubs sportifs, les commissions sociales et politiques, les comités régionaux, les instances, … qui construisent avec Énéo, une vraie dynamique associative et responsable au sein de notre démocratie. Nous pouvons en être fiers.

Bien cordialement,

Christian Javaux,
administrateur délégué Énéo et
Directeur du département Socio-éducatif ANMC

énéoInfo
Trimestriel | 10 | Janvier 2015
Énéo Fédéral

Journal des membres d'
énéo
mouvement social des aînés asbl &
énéoSPORT

Énéo est le mouvement des aînés de la Mutualité chrétienne.

Editeur responsable :
Jean-Pierre Mailleux
Chaussée de Haecht 579
1031 Bruxelles
www.eneo.be
E-mail : eneo@mc.be

En partenariat

Avec le soutien de

Wallonie

Avec l'appui de

Votre journal est attentif à l'environnement en utilisant papier et film recyclables.